MENOPAUSAL SKINCARE · KOSTENLOS ZUM DRUCKEN

Mein *Hauttagebuch* für die Wechseljahre

Die Haut hat sich in den Wechseljahren verändert? Wahrscheinlich brauchen Sie weniger Schritte, nicht mehr. Drei Aufgaben decken die meisten Tage ab: sanft reinigen, die Haut angenehm halten, vor der Sonne schützen.

Bewährtes behalten
Produkte, die Sie schon vertragen, dürfen bleiben.

Immer nur eine Änderung
So wissen Sie, was geholfen hat.

Geben Sie ihm ein paar Wochen Zeit
Außer es sticht oder brennt: dann hören Sie damit auf.

Morgens

1 **Sanft reinigen, nur bei Bedarf**
Eine milde Reinigungscreme, -milch oder -lotion. Keine Seife. Angenehm warmes Wasser, nicht heiß.

Mein Produkt: _____

2 **Feuchtigkeit spenden**
Parfümfrei. Achten Sie auf Ceramide, Glycerin oder Hyaluronsäure.

Mein Produkt: _____

3 **Sonnenschutz LSF 30 oder höher**
Breitspektrum, vor dem Rausgehen auf unbedeckte Haut. Im Freien etwa alle 2 Stunden nachcremen.

Mein Produkt: _____

Abends

1 **Sonnenschutz und Make-up entfernen**
Ein feuchtigkeitsspendender Reiniger.

Mein Produkt: _____

2 **Verordnete Behandlung, falls Sie eine haben**
Wenden Sie sie genau wie verordnet an.

Mein Produkt: _____

3 **Feuchtigkeit spenden**
Die Morgencreme kann hier auch passen, wenn Anwendungshinweise und Hautgefühl für die Nacht stimmen.

Mein Produkt: _____

Optional: nur mit klarem Ziel

Ein Ziel klingt so: *"Mein Gesicht fühlt sich mittags gespannt an."* · *"Ich möchte etwas gegen dunkle Flecken tun."* · *"Mein Arzt hat es empfohlen."* **Kein Ziel? Weglassen.** Seren sind optional. Fragen Sie in der Apotheke oder beim Arzt nach, bevor Sie ein Retinoid (eine Vitamin-A-Creme, die brennen kann) beginnen.

Nach dem Baden oder Duschen

Trocken tupfen, dann trockene Körperhaut eincremen, solange sie noch feucht ist.

So nutzen Sie dieses Tagebuch

1. Führen Sie eine einfache Routine (diese Seite).
2. Bewerten Sie Ihre Haut jeden Abend (Seite 2).
3. Nehmen Sie Seite 3 zum Termin mit.

menopausal-skincare.com/de/guides/simple-menopause-skincare-routine
Der ganze Ratgeber: warum jeder Schritt hilft und was Sie weglassen können.

Version 1 · Quellen geprüft am 1. Nov. 2026 · allgemeine Informationen, keine medizinische Beratung.

VIER WOCHEN · JEDEN ABEND BEWERTEN

Meine Haut, *Tag für Tag*

Schreiben Sie **0**, wenn ein Symptom nicht da war; lassen Sie ein Kästchen nur leer, wenn Sie es vergessen haben. Produkt, Medikament oder Waschmittel gewechselt? Tragen Sie es unten in die Tabelle ein und schreiben Sie seine Nummer in die unterste Zeile.

(0) keine (1) leicht (2) störend (3) stark oder hat mich eingeschränkt

Startdatum _____	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Trocken oder gespannt														
Juckreiz														
Ameisenlaufen oder Kribbeln														
Stechen oder Brennen														
Hitzerötung (heiß, rot)														
Rötung oder Ausschlag														
Juckreiz weckte mich														
Änderung? ihre Nr.														

Tag	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Trocken oder gespannt														
Juckreiz														
Ameisenlaufen oder Kribbeln														
Stechen oder Brennen														
Hitzerötung (heiß, rot)														
Rötung oder Ausschlag														
Juckreiz weckte mich														
Änderung? ihre Nr.														

Produkte, die ich beginne oder absetze

#	Produkt, Medikament oder Waschmittel	Begonnen an Tag	Abgesetzt an Tag	Reaktion?
1				J / N
2				J / N
3				J / N
4				J / N
5				J / N

Sofort Hilfe holen, nicht aufs Tagebuch warten: ein Ausschlag, der schmerzhaft ist, Blasen bildet oder sich schnell ausbreitet, Fieber oder Krankheitsgefühl, geschwollene Lippen oder Augen oder Atemnot (112 oder Ihre lokale Notrufnummer).

NEHMEN SIE DAS ZU IHREM TERMIN BEI ARZT ODER ÄRZTIN, PFLEGEKRAFT ODER HAUTARZTPRAXIS MIT

Meine *Zusammenfassung* für den Termin

Name _____

Geburtsdatum _____

Termin am _____

Von Seite 2	Tage mit 2 oder 3	Höchster Wert
Trocken oder gespannt		
Juckreiz		
Ameisenlaufen oder Kribbeln		
Stechen oder Brennen		
Hitzerötung (heiß, rot)		
Rötung oder Ausschlag		
Juckreiz weckte mich		

Wann hat es begonnen?

_____

Hat es sich ausgebreitet?

☐ Ja ☐ Nein ☐ Nicht sicher

Wo am Körper

☐ Gesicht ☐ Hals ☐ Brust ☐ Kopfhaut

☐ Arme ☐ Beine ☐ Rücken ☐ Achseln

Es beeinträchtigt

☐ Schlaf ☐ Arbeit ☐ Stimmung ☐ Kaum

Medikamente und Hormonersatztherapie (HRT), die ich nehme (und kürzliche Änderungen)

_____

_____

Allergien oder Hauterkrankungen (Ekzem, Rosazea, Psoriasis)

_____

Was ich ausprobiert habe und was passiert ist

_____

_____

Weitere Veränderungen in den Wechseljahren (Hitzewallungen, Schlaf, Periode)

_____

Meine Fragen

_____

_____

Bringen Sie Seite 2, Produktverpackungen oder Inhaltsstofflisten und eventuelle Fotos mit. Ein Tagebuch hilft beim Termin; es kann Ihnen die Ursache nicht sagen.

Nicht aufs Tagebuch warten · Vereinbaren Sie jetzt einen Termin bei Juckreiz, der stark oder weit verbreitet ist, immer wiederkommt oder den Schlaf stört, oder bei neuem Ausschlag, Knoten oder neuer Schwellung. **Holen Sie sich ärztliche Hilfe** bei einem Ausschlag, der schmerzhaft ist, Blasen bildet, sich schnell ausbreitet oder mit Fieber einhergeht. **Rufen Sie 112 oder Ihre lokale Notrufnummer an** bei Atem- oder Schluckbeschwerden oder Schwellungen an Lippen oder Augen.